

Описание образовательной программы по виду спорта стрельба из лука

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта стрельба из лука ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее- Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов. Программа соответствует Федеральными государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Министерства спорта России от 12.09.2013г. №730, учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. №148, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях стрельбой из лука, обеспечивает преемственность Программы и программ спортивной подготовки (Письмо Министерства спорта Российской Федерации «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554, ч. IV п. 4.3 «Условия, предъявляемые к профессиональным программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта»).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта стрельба из лука;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта стрельба из лука, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта стрельба из лука; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта стрельба из лука.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта стрельба из лука;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области вида спорта стрельба из лука:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта стрельба из лука;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта стрельба из лука.

4. В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта стрельба из лука специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта стрельба из лука средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. В области спортивного и специального оборудования:

- знания устройство спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта стрельба из лука;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной социализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Приём детей на обучение по виду спорта стрельба из лука осуществляется с 11 (одиннадцать) лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства приём на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по Программе - 9 (девять) лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 (один) год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки.

Программа рассчитана на годовой календарный учебный график из расчёта 52 (пятьдесят две) недели: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Методическая часть Программы определяет содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности, объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Программа включает разделы «Система контроля и зачётные требования», «Перечень информационного обеспечения».

Программа реализуется при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.